DOI: 10.5072/zenodo.522213

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ АЭРОБНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ЖЕНЩИН НА ОСНОВЕ ГАРМОНИЗАЦИИ НАЦИОНАЛЬНОЙ МУЗЫКИ И КУЛЬТУРНЫХ ЦЕННОСТЕЙ

Садриддинова Дилобар Хусниддин кизи [ORCID]

Базовый докторант Бухарского государственного университета

ANNOTATSIYA

В данной тезисной работе рассматриваются вопросы организации оздоровительной аэробики на основе гармонизации национальной музыки и культурных ценностей с целью укрепления здоровья женщин, повышения их физической активности и формирования здорового образа жизни. В ходе исследования научно обосновано физиологическое, психологическое и педагогическое воздействие национальных мелодий, разработана новая методическая модель аэробных занятий и доказана её эффективность посредством экспериментальных исследований.

Kalit so'zlar: оздоровительная аэробика, национальные мелодии, здоровье женщин, физическая активность.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ АЭРОБНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ЖЕНЩИН НА ОСНОВЕ ГАРМОНИЗАЦИИ НАЦИОНАЛЬНОЙ МУЗЫКИ И КУЛЬТУРНЫХ ЦЕННОСТЕЙ Садриддинова Дилобар Хусниддин кизи Базовый докторант Бухарского государственного университета Аннотация: В данной тезисной работе рассматриваются вопросы организации оздоровительной аэробики на основе гармонизации национальной музыки и культурных ценностей с целью укрепления здоровья женщин, повышения их физической активности и формирования здорового образа жизни. В ходе исследования научно обосновано физиологическое, психологическое и педагогическое воздействие национальных мелодий, разработана новая методическая модель аэробных занятий и доказана её эффективность посредством экспериментальных исследований. Ключевые слова: оздоровительная аэробика, национальные мелодии, здоровье женщин, физическая активность. В настоящее время на мировом уровне формирование здорового образа жизни населения, особенно укрепление здоровья женщин, признаётся актуальной социально-педагогической проблемой. По данным Всемирной организации здравоохранения, среди женщин наблюдается рост малоподвижного образа жизни, избыточного веса, сердечно-сосудистых заболеваний и психоэмоционального напряжения. Такая ситуация требует разработки эффективных оздоровительных методов, направленных на повышение физической активности. В то же время большинство существующих фитнес- и аэробных программ недостаточно учитывают национальное мировоззрение, культурные ценности и социально-психологические особенности женщин. Это приводит к снижению интереса к участию в занятиях. В условиях нашей страны существует возможность более эффективной организации оздоровительных процессов за счёт гармонизации национальной музыки, традиций и эстетических ценностей. Актуальность данного исследования обусловлена его направленностью на совершенствование системы оздоровительной аэробики на основе

национальных мелодий. Цель исследования заключается в разработке научно-методической системы оздоровительных аэробных занятий для женщин на основе гармонизации национальной музыки и культурных ценностей, а также в экспериментальном обосновании её эффективности. Для достижения поставленной цели были решены следующие задачи: изучение и анализ зарубежного и отечественного опыта в области оздоровительной аэробики; определение физиологического и психологического воздействия национальных мелодий на организм женщины; разработка комплекса занятий на основе национальной музыки; экспериментальная проверка эффективности разработанной методики; разработка практических рекомендаций. В процессе исследования использовались методы анализа научной литературы, педагогического наблюдения, анкетирования, функциональной диагностики, тестирования физической подготовленности, экспериментальных исследований и математико-статистического анализа. В экспериментальных тренировках приняли участие женщины разных возрастных групп. Занятия проводились в три этапа (подготовительный, основной, заключительный) под сопровождение национальных мелодий и песен. В результате исследования: -научно обосновано мотивационное и психоэмоциональное воздействие национальной музыки в оздоровительных занятиях; -разработан новый методический комплекс аэробных упражнений для женщин на основе национальной музыки; -предложена модель интеграции оздоровительной аэробики с цифровой педагогической средой; -экспериментально доказана эффективность обучения. Результаты опытно-экспериментальной работы показали следующие положительные изменения: -общая физическая выносливость увеличилась на 18–22%; -гибкость и координация улучшились на 20%; -показатели сердечно-сосудистой системы стабилизировались; -снизились показатели избыточного веса; -значительно улучшилось психоэмоциональное состояние и индекс настроения; -повысилась мотивация к участию в занятиях. Занятия, проводимые на основе национальных мелодий, способствовали усилению положительных эмоций, эстетического удовольствия и осознания культурной идентичности у участников. Это обеспечило устойчивость и непрерывность занятий. Разработанная методика адаптирована для применения в высших учебных заведениях, спортивно-оздоровительных центрах, фитнес-клубах, а также в условиях махалли и семьи. Кроме того, создана возможность внедрения методики в широкую практику посредством мобильных приложений и дистанционных занятий. Результаты исследования показали, что оздоровительная аэробика, организованная на основе национальной музыки и культурных ценностей, является эффективным, мотивирующим и педагогически обоснованным средством укрепления здоровья женщин. Исходя из поставленных целей и задач, разработаны следующие рекомендации: -включение компонентов национальной музыки в оздоровительные программы; -организация адаптированных закрытых групповых занятий для женщин; -внедрение дистанционного обучения через цифровые платформы; -организация курсов национальной аэробики в образовательных учреждениях. В целом система оздоровительной аэробики, основанная на национальных мелодиях, представляет собой инновационный педагогический подход, имеющий важное научно-практическое значение в обеспечении физического, психологического и социального здоровья женщин. Оздоровительная аэробика на основе национальной музыки является эффективным средством укрепления здоровья женщин. Литература: Матвеев Лев

Павлович:Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — Москва: Физкультура и спорт, 2010. — 543 с. Булатова Мария Михайловна: Булатова М.М. Оздоровительная физическая культура: теория и методика. — Киев: Олимпийская литература, 2008. — 408 с. Всемирная организация здравоохранения: Всемирная организация здравоохранения. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. — Женева, 2010. — 60 с. Круцевич Татьяна Юрьевна: Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. — Киев: Олимпийская литература, 2012. — 368 с. Ильин Евгений Павлович: Ильин Е.П. Психология физического воспитания. — Санкт-Петербург: Питер, 2009. — 320 с. Dilobar, S. (2023). The Importance of Physical Activity in Improving Population Health. JOURNAL OF SCIENCE, RESEARCH AND TEACHING, 2(2), 19-21.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. 1. Матвеев Лев Павлович:Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — Москва: Физкультура и спорт, 2010. — 543 с. 2. Булатова Мария Михайловна: Булатова М.М. Оздоровительная физическая культура: теория и методика. — Киев: Олимпийская литература, 2008. — 408 с. 3. Всемирная организация здравоохранения: Всемирная организация здравоохранения. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. — Женева, 2010. — 60 с. 4. Круцевич Татьяна Юрьевна: Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. — Киев: Олимпийская литература, 2012. — 368 с. 5. Ильин Евгений Павлович: Ильин Е.П. Психология физического воспитания. — Санкт-Петербург: Питер, 2009. — 320 с. 6. Dilobar, S. (2023). The Importance of Physical Activity in Improving Population Health. JOURNAL OF SCIENCE, RESEARCH AND TEACHING, 2(2), 19-21.

© Садриддинова Дилобар Хусниддин кизи, 2026. CC BY 4.0